

Confartigianato Imprese Lecco organizza il corso

STRESS & INTELLIGENZA EMOTIVA: COME ALLENARE LE PROPRIE LIFESKILLS

CALENDARIO: 12 ORE

GIORNO	DATA	ORARIO	N. ORE
giovedì	09/05/2019	13.00 – 17.00	4
giovedì	23/05/2019	13.00 – 17.00	4
giovedì	06/06/2019	13.00 – 17.00	4

SEDE DEL CORSO:

Confartigianato Imprese Lecco – Ala nuova
(Via Galileo Galilei, 1 23900 LECCO)

DOCENTE:

Dott. ssa Maria Giovanna Venturini
Coach & Training Consultant

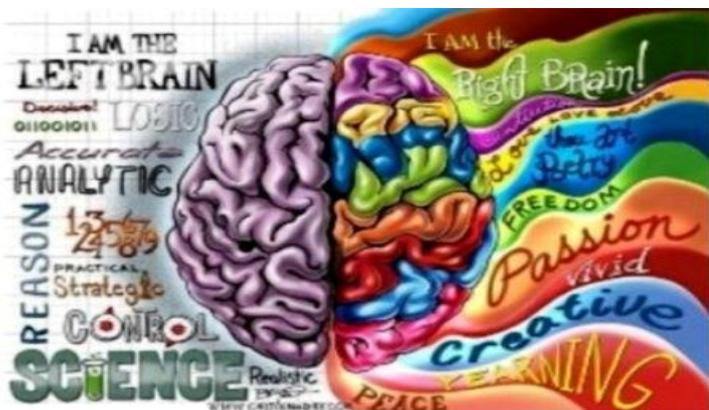
DESTINATARI:

Tutti coloro che sentono l'esigenza di apprendere strumenti efficaci per la gestione dello stress sia in ambito familiare che lavorativo; per chi ha la necessità di acquisire e allenare le lifeskills (competenze per la gestione dello stress, la consapevolezza personale, le relazioni efficaci correlate all'aumento della performance e alla capacità di gestione di situazioni ad alto impatto di stress).

QUOTA DI ISCRIZIONE:

€ 165+IVA* a partecipante

** tale quota viene maggiorata del 20% per le aziende non associate a Confartigianato Imprese Lecco*



OBIETTIVI DEL CORSO:

L'obiettivo della formazione è quello di permettere ai partecipanti di fare un vero e proprio training sulla gestione dello stress. Attraverso l'allenamento dell'intelligenza emotiva e delle lifeskills è possibile riconoscere lo stress tramite i segnali che ci manda il corpo e acquisire le competenze fondamentali per affrontarlo e ridurlo significativamente.

COMPETENZE E ARGOMENTI:

- ❖ individuazione dei fattori di stress (biofeedback)
- ❖ riconoscimento delle emozioni, livelli di intensità e gestione
- ❖ reazione e intenzionalità
- ❖ la comunicazione e lo stress
- ❖ la mindfulness come strumento di consapevolezza e gestione delle emozioni
- ❖ il cambiamento e le emozioni che lo bloccano

**E' PREVISTO IL RILASCIO DI UN ATTESTATO DI FREQUENZA
(per frequenza di almeno 9 ore)**

**SCADENZA ISCRIZIONI:
giovedì 02 maggio 2019**

Informazioni e iscrizioni:

Ufficio Formazione Confartigianato Imprese Lecco
Tel. 0341-250200 Fax 0341-250170
formazione@artigiani.lecco.it

CORSO "STRESS & INTELLIGENZA EMOTIVA: COME ALLENARE LE PROPRIE LIFESKILLS"

SCHEDA DI ISCRIZIONE

restituire a formazione@artigiani.lecco.it o al fax 0341-250170 entro giovedì 02/05/2019
 N.B. è previsto un n° minimo e un n° massimo di partecipanti
 i posti in aula verranno assegnati in base all'ordine cronologico di arrivo delle iscrizioni

€ 165,00+IVA* a partecipante

* tale quota è da intendersi per aziende associate a Confartigianato Imprese Lecco in regola con la Quota Associativa anno 2019 e non morose Servizio Paghe e/o Contabilità se utenti. Per le aziende NON associate a Confartigianato Imprese Lecco e per le associate non in regola, tale quota sarà maggiorata del 20%.

A Z I E N D A	Ragione sociale	
	Sede	Via
	Telefono	Fax
	E-Mail	P. IVA
	Descrizione Attività	Codice SDI o PEC

AZIENDA ISCRITTA a Confartigianato Imprese Lecco: Sì No

NOTA: se si compilano tutti i campi della sezione "Azienda", in assenza di ulteriori indicazioni la fattura verrà intestata all'azienda. Se invece si vuole che la fattura venga emessa direttamente alla persona fisica del partecipante, si richiede di indicare solo la ragione sociale dell'azienda come mero riferimento, compilando poi con precisione solo i campi della sezione "Partecipante".

P A R T E C I P A N T E	<input type="checkbox"/> Titolare <input type="checkbox"/> Socio <input type="checkbox"/> Dipendente <input type="checkbox"/> Altro _____			
	Cognome e Nome		Cod. Fisc.	
	Nato a		Il	
	Residente a		Via	
	Telefono/cellulare		E-mail	

MODALITA' DI PAGAMENTO (da effettuarsi solo dopo e-mail di conferma dell'avvio del corso)
barrare con X la casella corrispondente

bonifico bancario IBAN: IT05B0310422901000000034588 intestato a U.A. UNIONSERVICE LECCO S.R.L.

contanti/assegno € _____ versati il _____ presso Sede o Delegazione di _____

bancomat/carta di credito solo c/o Sede di Lecco – NO Delegazioni

solo per aziende associate utenti servizi: **addebito in fattura servizi paghe e/o contabilità**



L'ISCRIZIONE SI INTENDERÀ CONFERMATA IN MANIERA VINCOLANTE CON L'INVIO DA PARTE DELL'UFFICIO FORMAZIONE DELLA E-MAIL DI CONFERMA DELL'AVVIO DEL CORSO. IN CASO DI RINUNCIA PERVENUTA DOPO L'INVIO DI TALE COMUNICAZIONE, L'UFFICIO SI RISERVA IL DIRITTO DI RICHIEDERE/ADDEBITARE INTEGRALMENTE O PARZIALMENTE LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE.

N.B. PER LE DITTE ISCRITTE ALL'ELBA, PER LA PARTECIPAZIONE DI TITOLARI, SOCI E COLLABORATORI FAMILIARI E DIPENDENTI, AL TERMINE DEL CORSO E' POSSIBILE RICHIEDERE IL CONTRIBUTO ELBA. PER REQUISITI, MODALITA' E INFORMAZIONI: www.elba.lombardia.it OPPURE SPORTELLO ELBA c/o CONFARTIGIANATO IMPRESE LECCO, sig.ra Monica Inzoli, tel. 0341-250200 SOLO MARTEDI' E GIOVEDI' MATTINA.

Comunicazione ai sensi del Regolamento UE 679/2016.
 Si informa che i dati personali che verranno forniti a CONFARTIGIANATO IMPRESE LECCO nell'ambito dell'iniziativa relativa alla raccolta di informazioni per la banca dati sui corsi, saranno oggetto di trattamento a mezzo di sistemi informatici, nonché manualmente. Lo scopo della raccolta e del trattamento è di raccogliere informazioni sui partecipanti ai corsi anche in merito alla loro valutazione di gradimento, al fine di migliorare e qualificare i nuovi interventi formativi. L'utilizzo dei dati sarà ad esclusivo uso interno. Il conferimento dei dati è facoltativo. Si informa che l'interessato ha diritto di avere conferma dell'esistenza di dati che lo riguardano, di cancellarli se raccolti o trattati illecitamente di rettificarli o aggiornarli, di opporsi per motivi legittimi al trattamento e di opporsi al trattamento effettuato ai fini di informazione commerciale, invio di materiale pubblicitario, vendita diretta, compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale interattiva. Titolare dei dati è CONFARTIGIANATO IMPRESE LECCO

_____ data

_____ Timbro e firma dell'azienda